

2. ko – Grøn streg (kodomo – børn)

| Del | Teknik | Bemærkninger |
|------------------------|---|--|
| Ukemi | Yoko Ukemi (over forhindring) | Sidefald over forhindring |
| | Mae Otoshi Ukemi | Forlæns fladt fald |
| | Ushiro Otoshi Ukemi | Baglæns fladt fald |
| Atemi Waza | | Højre + venstre |
| Slagpuder/plethandsker | Uraken Uchi | Knoslag indefra |
| | Yoko Empi Uchi | Albuestød sidelæns |
| 1. Kombination | Kizami Tsuki Uchi Shuto Uke + Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki | Lige stød, hoften med frem Håndkantsblok Cirkelspark forreste ben Stød modsat arm/ben |
| 2. Kombination | Uraken Uchi Soto Uke + Yoko Empi Uchi + Gyaku Mae Empi Uchi | Baghåndsslag Armblok Albuestød til siden Albuestød fremad |
| Aiki Waza | | Fremhævede teknik er Ukes angreb |
| <i>Irimi-familien</i> | Uraken Uchi Ikkyo | Greb i diagonal hånd + slag Armstræklås til gulv |
| Nage Waza | Harai Goshi | Fejende hoftecast |
| | Tai Otoshi | Kropsstyrt |
| Renraku Waza | Ko Uchi Gari + O Uchi Gari | Videreførings teknik |
| Ne Waza | Overgang fra Tate Shiho Gatame Kata Gatame | Skulder holdegreb |
| Duo | B – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki <i>eller</i> Mawashi Tsuki 3. Mae Geri 4. Mawashi Geri | Egne kombinationer. Husk pre-attack. 1. Stød mod hovedet eller maven 2. Stød mod kæbe (uppercut) Cirkel slag mod ansigt 3. Frontspark mod maven 4. Cirkelspark mod maven Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer (på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler). |
| Kamp | Fighting efter JJIF-regler 3 minutter | Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Gældende regler på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler. |

| Ju-Jutsu teknikker | | Både variation a + b. Højre + venstre |
|--------------------|---|--|
| 1.a Teknik | Uraken Uchi | Knoslag indefra |
| | Ikkyo Omote Løft op i transportgreb + Gokyo | Armkontrol Med "håndledstryk" |
| 1.b Teknik | Uraken Uchi | Knoslag indefra |
| | Ikkyo Ura Kuzure Ude Hishigi | Armkontrol Med knæ i skulder |
| 2.a Teknik | Ushiro Kubi Shime | Kvæler bagfra med underarm |
| | Grib arm og synk ned (frigørelse) Ushiro Empi Uchi Tai Otoshi Gyaku Tsuki | Albuestød bagud (ydside) Kropsstyrt Stød |
| 2.b Teknik | Ushiro Kubi Shime | Kvæler bagfra med underarm |
| | Grib arm og synk ned (frigørelse) Ushiro Empi Uchi Ude Garami Henka Waza | Albuestød bagud (inderside) Krydslås |
| 3.a Teknik | Gyaku Soto Kon Uchi | Stokkelsag udefra (modsat arm/ben) |
| | Uchi Shuto Uke + Gyaku Teisho Uchi + Gedan Hazo Geri + Harai Goshi + Ude Hishigi + våbenkontrol | Håndkantblok + Håndbaldestød Lavt spark Fejende hoftecast Armstræklås |
| 3.b Teknik | Gyaku Soto Kon Uchi | Stokkelsag udefra (modsat arm/ben) |
| | Uchi Shuto Uke + Mae Empi + Hizi Maki Komi – til gulv | Håndkantblok + Albuestød Albue drejestræklås |
| Jiyu Waza | Frie forsvar 25 angreb i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb | 25 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb |

Vejledende bemærkninger

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler.